

# I mezzi di formazione cristiana dell'Opus Dei

In questo articolo sono elencati i mezzi di formazione cristiana a cui si ricorre abitualmente nell'Opus Dei, il cui fine principale è proprio aiutare tutte le persone che lo desiderano a seguire Cristo nella propria vita.

08/06/2022

Nel regalarti quella «Storia di Gesù», scrissi come dedica: «Cerca Cristo,

trova Cristo, ama Cristo». -Sono tre tappe chiarissime. Hai tentato di vivere, almeno, la prima? (Cammino, 382). Queste parole di san Josemaría, fondatore dell'Opus Dei, mostrano un percorso che è alla portata di tutti. È la sintesi della vocazione cristiana, del cammino dell'uomo sulla terra; l'Opus Dei offre alle persone che si avvicinano alle sue attività di formazione cristiana e umana un aiuto per cercare di viverlo, con l'aiuto della grazia di Dio, nella vita di tutti i giorni.

Questi sono i mezzi di formazione cristiana a cui si ricorre abitualmente nell'Opus Dei: il piano di vita, la direzione spirituale, la correzione fraterna, le visite ai poveri, il circolo di formazione, la meditazione, il ritiro spirituale, le giornate di studio e convivenza o corso annuale. Tutti questi mezzi di formazione provengono dalla tradizione millenaria della Chiesa.

Per ciascun mezzo di formazione offriamo una descrizione sintetica e un link a un articolo più esaustivo:

**Piano di vita:** Avere un piano di vita interiore vuol dire impegnarsi a dedicare ogni giorno un po' di tempo esclusivamente a Dio, come lo si fa con le persone e gli interessi più cari.

Clicca qui per andare all'approfondimento sul piano di vita.

**Direzione spirituale:** Nell'Opus Dei ciascun fedele sa che può trovare un direttore spirituale che lo possa seguire con costanza nella sua vita interiore, in colloqui di direzione spirituale che possono essere anche settimanali, a seconda della disponibilità e del bisogno.

Clicca qui per andare all'approfondimento sulla direzione spirituale.

**Correzione fraterna:** Cristo ha preso una realtà già esistente, gli ammonimenti famigliari, e l'ha elevata a strumento di santità, facendo sì che nella correzione fraterna operi la grazia.

Clicca qui per andare all'approfondimento sulla correzione fraterna.

**Visite ai poveri:** La visita ai poveri è il modo di “fare volontariato” inteso da san Josemaría che, nei primi anni dell'Opus Dei, insieme ai giovani che conosceva, andava a trovare persone povere economicamente o povere di relazioni, perché sole o malate.

Clicca qui per andare all'approfondimento sulle visite ai poveri.

**Circolo di formazione:** I contenuti di queste lezioni spaziano dalle pratiche di pietà tipiche della vita spirituale della tradizione cristiana

(la vita sacramentale, la preghiera in tutte le sue forme, ecc.), ad alcuni temi dottrinali (il Magistero della Chiesa, le virtù umane e teologali, argomenti di etica professionale e sociale, ecc.).

Clicca qui per andare all'approfondimento sul circolo di formazione.

**Meditazione:** Nelle attività di formazione dell'Opus Dei la meditazione è di solito guidata da un sacerdote che, attraverso alcune riflessioni e considerazioni, cerca di accompagnare chi è in ascolto nel tenere vivo il proprio rapporto con il Signore.

Clicca qui per andare all'approfondimento sulla meditazione.

**Ritiro spirituale:** Un'occasione per guardare dentro il proprio cuore, interrogarsi sulle leve che muovono

il nostro agire, riflettere sull'orientamento che prende, giorno dopo giorno, la nostra esistenza. E soprattutto per contemplare il mistero inesauribile di Dio, del suo amore e della sua misericordia.

Clicca qui per andare all'approfondimento sul ritiro spirituale.

**Giornate di studio e convivenza, corso annuale:** Le giornate di studio e convivenza e i corsi annuali sono dei corsi di formazione di alcuni giorni a cui tutti i fedeli dell'Opus Dei sono invitati a partecipare con cadenza annuale.

Clicca qui per andare all'approfondimento sulle Giornate di studio, convivenza e corso annuale.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/i-mezzi-di-  
formazione-cristiana-opus-dei/](https://opusdei.org/it-ch/article/i-mezzi-di-formazione-cristiana-opus-dei/)  
(09/02/2026)